
	Control del Proceso Educativo <b>Guía de Orientación</b> <b>4° Básico</b> <b>Autoestima</b>			7. 5. 1.
	<i>Instituto San Lorenzo</i>	<i>Coordinación Educación Básica</i>	<i>Rev.01 Pág. 1 de 3</i>	

<b>Curso: 4° Básico</b> _____	<b>Fecha: Noviembre 2021</b>
<b>Nombre Estudiante:</b> _____	
<b>Objetivo:</b> Observar, describir y valorar las expresiones de afecto y cariño, que dan y reciben, en los ámbitos familiar, escolar y social (por ejemplo, compartir tiempo, escuchar a los demás, dar y recibir ayuda.)	
✓ <b>ESTA GUÍA SE DESARROLLA EXCLUSIVAMENTE EN CLASES. POR FAVOR NO RESPONDER.</b>	

## ANTES DE COMENZAR

### 1. Manejar el concepto AUTOESTIMA

#### ¿Qué es la AUTOESTIMA?

La autoestima es la conciencia de una persona de su propio valor, el punto más alto de lo que somos y de nuestras responsabilidades, con determinados aspectos buenos y otros mejorables, y la sensación gratificante de querernos y aceptarnos como somos por nosotros mismos y hacia nuestras relaciones. Es nuestro espejo real, que nos enseña cómo somos, qué habilidades tenemos y cómo nos desarrollamos a través de nuestras experiencias y expectativas.



#### Actividad

1.- Lee cada enunciado y completa el cuadro pensando en ¿cómo te sientes? ¿conoces tus fortalezas o debilidades? Y si ¿te valoras y aprecias tal como eres?

Te alegras cuando...	
Te pones triste cuando...	
Te enojas cuando...	
Mi mayor defecto que debo mejorar es...	
Mi mayor virtud es...	
Mi mayor temor es...	
Para qué soy bueno (a)...	
Cuando me miro al espejo, ¿qué veo?	
Qué cambiarías de ti (físico o de mi personalidad)	

2.- Lee cada una de estas características y escribe al lado si corresponde a una AUTOESTIMA BAJA o a una AUTOESTIMA ALTA.

Se siente rechazada por las demás personas	
Tiene confianza en su capacidad para resolver problemas	
Se considera una persona valiosa e interesante	
Se siente derrotado antes de comenzar cualquier cosa	
Piensa más en las veces que fracasan, que en las que hacen las cosas bien.	
Se aceptan a sí mismos, incluso aunque cometan errores	
No se deja manipular por los demás	
Quisieran ser otra persona	
Demuestran facilidad con la interacción social.	
No les gusta su aspecto físico	
Son creativos, cooperativos, entusiastas	
Saben defender sus derechos y respetan los de los demás	

3.- ¿Cuál o cuáles de estas características te representan a ti?


4.- Al finalizar, puedes compartir tu actividad con alguien cercano y de confianza e intercambiar opiniones sobre tus respuestas.



### ¿CÓMO MEJORAR MI AUTOESTIMA?

Puedes hacer cosas para sentirte mejor contigo mismo. Nunca es demasiado tarde. Aquí tienes algunos consejos para elevar tu autoestima:

**Relaciónate con gente que te trate bien.** Elige amigos que te ayuden a sentirte bien contigo mismo. Encuentra a personas con quienes puedas ser tú mismo. Sé ese tipo de amigo con los demás.

**Di cosas que te ayuden.** Conecta con tu propia voz interior. ¿Es demasiado crítica? ¿Eres demasiado duro contigo mismo? Durante unos pocos días, escribe algunas de las cosas que te dices a ti mismo. Revisa la lista. ¿Son el tipo de cosas que le dirías a un buen amigo? En caso negativo, reescríbelas de tal modo que sean verdaderas, justas y amables. Lee las frases nuevas a menudo. Hazlo hasta que la conducta de pensar de esta forma se convierta en un hábito.

**Acepta lo que no sea perfecto.** Siempre está bien hacer las cosas lo mejor que puedas. Pero, cuando crees que necesitas ser perfecto, no te puedes sentir bien si no consigues esa perfección. Acepta lo mejor que puedes dar de ti mismo. Y déjate sentirte bien por ello. Pide ayuda si no logras superar esa necesidad de ser perfecto.

	Control del Proceso Educativo <b>Guía de Orientación</b> <b>4° Básico</b> <b>Autoestima</b>			7. 5. 1.
	<i>Instituto San Lorenzo</i>	<i>Coordinación Educación Básica</i>	<i>Rev.01 Pág. 3 de 3</i>	

**Fíjate metas y esfuérate por alcanzarlas.** Si te quieres sentir bien contigo mismo, haz cosas que sean buenas para ti. Tal vez quieras llevar una dieta más saludable, ponerte más en forma o estudiar mejor. Fíjate una meta. Luego, traza un plan para alcanzarla. Sigue tu plan. Haz un registro de tus progresos. Siéntete orgulloso por haber llegado tan lejos. Dite a ti mismo: "*He estado siguiendo mi plan de entrenar 45 minutos al día. Me siento bien por haberlo conseguido. Y sé que puedo continuar así.*"

**Concéntrate en lo que te está yendo bien.** ¿Estás tan acostumbrado a hablar de tus problemas que son lo único que ves? Es fácil dejarte dominar por lo que te va mal. Pero, a menos de que lo equilibres con lo que te va bien, solo te hará sentirte mal. La próxima vez que te encuentres quejándote de ti mismo o por haber tenido un mal día, busca algo que te haya ido bien para contrarrestarlo.

**Sé generoso y ayuda a los demás.** Ayudar es una de las mejores formas de hacer crecer tu autoestima. Ayuda a estudiar a un compañero de clase, ayuda a limpiar tu vecindario, participa en una recolección de fondos para una buena causa. Echa una mano en casa o en la escuela. Convierte en un hábito el hecho de ser amable y justo con los demás. Haz cosas que te hagan sentir orgulloso del tipo de persona que eres. Cuando hagas cosas que sean positivas para otras personas, por pequeñas que sean, crecerá tu autoestima.